

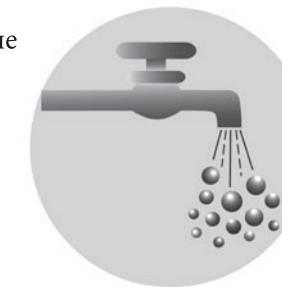
Боритесь с бактериями! Обеспечьте безопасность питания в семье

ЧИСТОТА: Часто и тщательно мойте руки, прилавки и свой обеденный стол.

Бактерии, вызывающие самые разные болезни, совершенно невидимы. При этом они могут распространяться по вашей кухне, попадая на пищу, которую ест ваша семья.

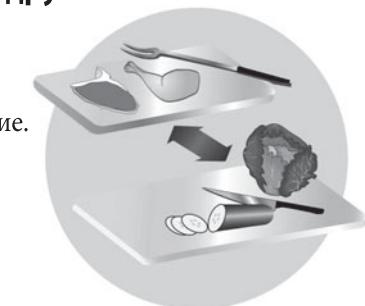
Привлеките своего ребенка к обеспечению безопасности питания в доме:

- Сделайте тщательное мытье рук семейной привычкой: *перед* тем, как браться за пищу и *после* обращения с нею, а также *после* пользования туалетом, замены подгузников и обращения с домашними животными.
- Мойте кухонную утварь и поверхности горячей мыльной водой. *Просите своего ребенка Вам в этом помочь.*
- Мойте разделочные доски и губки горячей мыльной водой *каждый раз*, когда Вы ими пользуетесь.
- Для очистки применяйте бумажные полотенца, выбрасывая их после употребления. Тканевые полотенца возможно чаще стирайте в кипятильном цикле своей стиральной машины. *Пусть яркие цветные полотенца сделают уборку на кухне более приятной.*



РАЗДЕЛЬНОСТЬ: Храните сырые и приготовленные пищевые продукты раздельно друг от друга.

Вредные бактерии могут распространяться с одного пищевого продукта на другие. *Покажите своему ребенку, как отделить сырое мясо, птицу и рыбу от других пищевых продуктов.*



- Храните сырое мясо, птицу и рыбу завернутыми в пленку, в герметично закрывающихся контейнерах или в пластиковых пакетах, чтобы сок из них не вытекал.
- Мойте абсолютно все (включая свои руки) чего касалось сырое мясо, птица или рыба перед тем, как пользоваться этими предметами для других пищевых продуктов.
- Ни в коем случае не кладите приготовленную пищу на ту же тарелку или разделочную доску, на которой лежали сырые продукты – если предварительно тарелка или доска не были вымыты.



Повесьте на холодильнике в качестве напоминания для членов семьи.
Отметьте галочкой (✓) то, что Вы уже делаете!

По материалам публикации

NIBBLES FOR HEALTH

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей,
Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Боритесь с бактериями!

Обеспечьте безопасность питания в семье

ОХЛАЖДАЙТЕ: Сразу же убирайте пищу в холодильник.

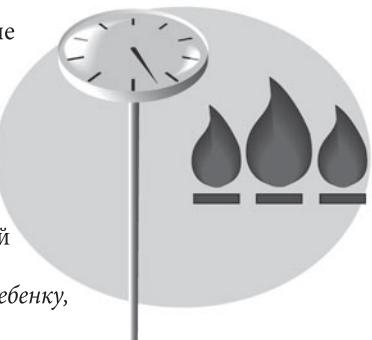
Низкие температуры препятствуют росту и размножению бактерий. Ваш ребенок может оказать помощь в поддержании пищи в охлажденном состоянии:



- Убедитесь в том, что дверца холодильника плотно закрывается. Вместе проверьте температуру: холодильная камера – ниже 40°F; морозильник – ниже 0°F.
- Замороженные пищевые продукты нужно оттаивать в холодильнике или в микроволновой печи, а не на прилавке кухонного стола.
- Охлаждайте пищевые продукты, которые могут портиться. Замораживайте или охлаждайте в холодильнике остатки еды и другую приготовленную пищу в течение двух часов с момента приготовления.
- Поместите остатки в небольшие неглубокие контейнеры, чтобы охлаждение происходило быстрее.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА: Готовьте пищу при безопасной и правильно выбранной температуре.

Чтобы убить присутствующие в пищевых продуктах болезнетворные бактерии, пища должна подвергаться достаточно длительной тепловой обработке при достаточной высокой температуре, соответствующей обрабатываемому продукту. Продемонстрируйте своему ребенку, насколько тщательно Вы осуществляете контроль:



- Пользуйтесь чистым мясным термометром для проверки температуры:
 - Приготовленные гамбургеры: не ниже 160°F.
 - Куры, приготовленные целиком: 180°F.
- Варите яйца, пока желтки и белки не станут крутыми.
- Рыбу нужно готовить так, чтобы она перестала блестеть, и её можно было легко разделить вилкой на кусочки.
- Разогревайте остатки еды при температуре не ниже 165°F.
- Мойте свой термометр горячей мыльной водой. Недостаточно протереть его полотенцем.
- Убедитесь в том, что на разогретой в микроволновой печи пище нет холодных участков. Их устраниению помогает поворачивание (рукой или с помощью поворотного диска), а также перемешивание в процессе готовки пищи.



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.